

# 秋川体育館 当日参加型教室

予約なしで気軽に運動♪

参加費 1回 700円 ●祝日や大会・イベントと重なる日はお休みです。

※予定が変更になる場合がございます。詳しくはホームページまたはSNSをご覧ください。

- 受付方法  
当日、教室開始時間前に事務所にて参加費をお支払いください。
- 持ち物  
運動に適した服装、タオル、蓋つき飲み物  
室内シューズ（ヨガ・ピラティスは裸足）



## 2025年度 8~11月

### 骨盤コア

対象：16歳以上 定員：20名  
場所：第1トレーニング室

8月	4.18.25
9月	1.8.22.29
10月	6.20
11月	10.17

10:00~10:50 月

### 硬式テニス AM

対象：16歳以上 定員：20名  
場所：大体育室B

8月	12.26
9月	9
10月	14
11月	11.25

9:00~11:00 火

### リフレッシュヨガ

対象：16歳以上 定員：20名  
場所：柔道場

8月	6.13.20.27
9月	3.10.17.24
10月	1.8.15.22
11月	5.12.19.26

12:00~12:55 水

### キッズダンス 超入門

対象：ダンス初心者（小学生以下） 定員：15名  
場所：小体育室

8月	お休み
9月	3.10.17.24
10月	1.8.15.22
11月	5.12.19.26

17:30~18:30 水

### ズンバゴールド

対象：16歳以上 定員：20名  
場所：第1トレーニング室

8月	4.18.25
9月	1.8.22.29
10月	6.20
11月	10.17

11:00~11:50 月

### 硬式テニス PM

対象：16歳以上 定員：20名  
場所：大体育室B

8月	12.26
9月	9
10月	14
11月	11.25

19:00~21:00 火

### 高齢者筋トレ

対象：16歳以上 定員：20名  
場所：剣道場

8月	6.13.20.27
9月	3.10.17.24
10月	1.8.15.22
11月	5.12.19.26

15:00~15:50 水

### すこやかキッズ体操(小学生)

対象：小学生 定員：15名  
場所：小体育室

8月	お休み
9月	4.11.18.25
10月	2.9.16.23
11月	6.13.20.27

17:10~18:10 木

### 初めてのピラティス

対象：16歳以上 定員：20名  
場所：第1トレーニング室

8月	4.18.25
9月	1.8.22.29
10月	6.20
11月	10.17

12:00~12:50 月

### コリオスパイラル

対象：16歳以上 定員：20名  
場所：剣道場

8月	6.13.20.27
9月	3.10.17
10月	1.8.15.22
11月	5.12.19.26

11:05~11:55 水

### すこやかキッズ体操(幼児)

対象：年中・年長 定員：10名  
場所：小体育室

8月	お休み
9月	3.10.17.24
10月	1.8.15.22
11月	5.12.19.26

16:10~17:00 水

### ズンバ

対象：16歳以上 定員：20名  
場所：第1トレーニング室

8月	1.8.22.29
9月	5.12.19.26
10月	3.10.17.24
11月	7.14.21.28

10:00~10:50 金

## 託児

保育士の資格を持ったスタッフが、大切にお預かりいたします。

対象：2~3歳 定員：2名程度 場所：保育室  
対象教室→骨盤コア、ズンバゴールド、ピラティス  
要予約：前日までにお電話にてご連絡ください。  
●持ち物/おむつ・おしり拭き・飲み物・お座りができない子はおんぶ紐（持ち物にはすべて名前を書いてください。）

1人 700円

## 親子のびのび開放

開放日：毎週月曜日 9時~11時  
祝日はお休み 個人開放予定表をご確認ください。

場所：小体育室  
対象：未就学児  
受付：名簿に必要事項を記入してからご利用ください。

【注意事項】  
運動着、室内シューズをお持ちください。  
必ず保護者の方とお越しください。  
ご利用中は目を離さないようお願い致します。

無料!

## エクササイズ30分 月2回

対象：第2トレーニングルーム登録者  
トレーニングルーム利用チケットの時間内で、ご参加できます。隔週で月2回。予定は体育館で配布しています。

15:00~15:30 金

サービスプログラム

# 8月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
					ズンバ エクササイズ	
3	4	5	6	7	8	9
骨盤コア ズンバ ピラティス	休館日	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ			ズンバ	
10	11	12	13	14	15	16
		テニス	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ		エクササイズ	
17	18	19	20	21	22	23
骨盤コア ズンバ ピラティス	休館日	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ			ズンバ	
24	25	26	27	28	29	30
骨盤コア ズンバ ピラティス		テニス	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ		ズンバ	

# 9月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
	骨盤コア ズンバ ピラティス	休館日	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小	ズンバ エクササイズ	
7	8	9	10	11	12	13
	骨盤コア ズンバ ピラティス	テニス	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小	ズンバ	
14	15	16	17	18	19	20
		休館日	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小	ズンバ エクササイズ	
21	22	23	24	25	26	27
	骨盤コア ズンバ ピラティス		ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小	ズンバ	
28	29	30				
	骨盤コア ズンバ ピラティス	休館日				

教室名	曜日	開催場所	時間
骨盤コア	月	第1トレーニング室	10:00~10:50
ズンバ	月	第1トレーニング室	11:00~11:50
ピラティス	月	第1トレーニング室	12:00~12:50
テニス (AM)	火	大体育室B	9:00~11:00
テニス (PM)	火	大体育室B	19:00~21:00
コリオスパイラル	水	剣道場	11:05~11:55
リフレッシュヨガ	水	柔道場	12:00~12:55
高齢者筋トレ	水	剣道場	15:00~15:50
すこやかキッズ体操幼児	水	小体育室	16:10~17:00
キッズダンス	水	小体育室	17:30~18:30
すこやかキッズ体操小学生	木	小体育室	17:10~18:10
ズンバ	金	第1トレーニング室	10:00~10:50

# 10月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4
		コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小		ズンバ エクササイズ	
5	6	7	8	9	10	11
骨盤コア ズンバ ピラティス	休館日	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小		ズンバ	
12	13	14	15	16	17	18
		テニス	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小	ズンバ エクササイズ	
19	20	21	22	23	24	25
骨盤コア ズンバ ピラティス	休館日	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小		ズンバ	
26	27	28	29	30	31	

# 11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2	3	4	5	6	7	8
		休館日	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小	ズンバ エクササイズ	
9	10	11	12	13	14	15
	骨盤コア ズンバ ピラティス	テニス	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小	ズンバ	
16	17	18	19	20	21	22
	骨盤コア ズンバ ピラティス	休館日	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小	ズンバ エクササイズ	
23	24	25	26	27	28	29
		テニス	コリオ ヨガ 高齢者筋トレ すこやか幼 キッズダンス	すこやか小	ズンバ	
30	1	2	3	4	5	6

**大人向け  
エクササイズ系**  
 ☆ズンバゴールド  
 ☆ズンバ  
 有酸素運動で楽しく  
シェイプアップ♪

**大人向け  
ストレッチ系**  
 骨盤を整え  
気持ちよく  
体を伸ばす  
 ☆骨盤コア  
 ☆ピラティス  
 ☆コリオスパイラル  
 ☆リフレッシュヨガ

**子ども向け  
教室**  
 ☆すこやかキッズ(幼児)  
 ☆すこやかキッズ(小学生)  
 ☆キッズダンス超入門

ゆっくり自分のペースで  
いつまでも元気な体づくり  
**大人向け  
筋トレ系**  
 ☆高齢者筋トレ